

Contact administratif
entreprises.fcu@univ-littoral.fr

Responsable de formation
Caroline Alexis
caroline.alexis@univ-littoral.fr

Formation

PREVENTION DES RISQUES MUSCULOSQUELETTIQUES

Compétences visées

Permettre aux stagiaires :

- D'améliorer leur qualité de vie au travail
- De comprendre et mieux cerner leurs douleurs
- D'apprendre à prendre du temps pour soi
- D'apprendre à mieux se connaître : ses points forts et ses limites
- D'optimiser sa condition physique
- D'acquérir une meilleure gestion des tensions

Public et prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise

Durée

Une journée de formation en présentiel afin d'acquérir les contenus théoriques et pratiques

Moyens d'intervention

Salle pour apport théorique avec un espace conséquent dédiée aux exercices pratiques

Moyens logistiques

- Tenue décontractée
- Tapis de sol
- Serviette et hydratation

Validation

Attestation de suivi de formation
Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Nombre de personnes par session

Minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes
Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Tarifs

En inter 560€ par stagiaire
En intra 1960€

Objectifs

Définir et Identifier les TMS

Analyser les postures et les situations problèmes (études de cas, mise en place d'exercices pratiques)

Viser à améliorer les conditions de travail

Apprendre des techniques pour préparer ses muscles à l'effort (échauffement péri-articulaire...)

Apprendre des techniques d'étirements, stretching postural et relaxation afin de se détendre

Contenu

Contenus théoriques

Power point à disposition des stagiaires (support théorique)

Notion d'anatomie

Les différentes atteintes osseuses et musculaires

Définition et identification des Troubles Musculo – Squelettiques

Les facteurs de survenue des TMS

Les principes de bases de la manutention

Contenus pratiques

Apprendre les techniques d'échauffement péri-articulaires

Etirements et stretching postural

Sensibilisation à la relaxation